

# ほげんだより 11月

銚子市立双葉小学校  
保健室 No.8  
令和7年11月5日

11月になり、気温差で体調を崩す人が増えています。マラソン練習が始まったので、服装の調節を工夫し、汗のしまつをしっかり行いましょう。空気が乾燥しているのでウイルスが増えやすくなっています。うつらない、うつさないために、予防法をしっかりと行いましょう。

今月のけんこうもくひより  
**11月**  
~食生活を見直そう~

## かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
主な症状	(共通) 発熱・せき・くしゃみ・のどの痛み・鼻水・頭痛など	
発症時期	一年中	主に冬に流行
症状の進行	ゆるやか	急激
発熱	び熱 (37~38℃)	高熱 (38℃以上)



### おうちの方へ



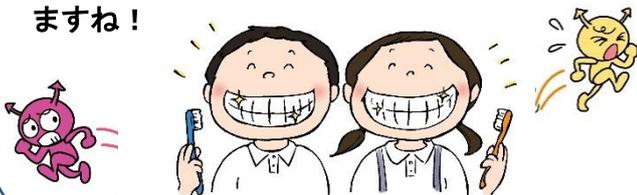
インフルエンザの特徴として、急激に体調が悪化することがあります。朝の健康観察を引き続きよろしくをお願いします。学校で急に熱が高くなり、お迎えをお願いすることもあります。体調に心配なことがありましたら、無理をせず病院を受診しましょう。

## 11月8日は「いい歯」の日

実は、感染症の予防にも有効!?

毎日の歯みがきを ていねいに!!

ウイルスやばい菌は、口・鼻・目などの粘膜から体に入ります。歯みがきで口の中をきれいにしておくことで、むし歯予防、感染症の予防につながります。歯みがきをしたついでに、うがいもすれば、さらに予防効果が高まりますね!



## はみがきのコツ

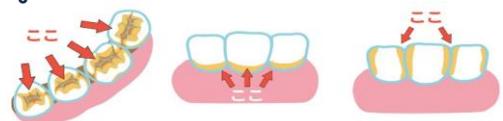
その1 やさしくみがく



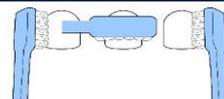
その2 細かくうごかす



その3 みがき残しの多い場所を知る



その4 はぶらしをたてとよこに試してみがく



その5 むし歯がなくても、はいしゃで点検する

